



冬は風邪が流行します。それは、低い温度と乾燥した空気が風邪のウイルスが生きるのに適した環境になるからです。更に寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。そこで冷えた体を温めるために、冬場は温かい料理に旬の野菜を入れるのがおすすめです。おいしい旬の食材を使った料理を食べて、元気に冬を過ごしましょう。

冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えています。

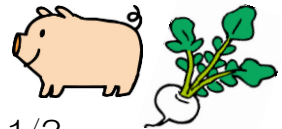


この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草等の緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

冬野菜レシピ かぶの豚そぼろ煮

【材料：4人分】

- | | | | |
|-------------|--------------|----------------|-----------|
| ・かぶ 4～6個 | ・豚ひき肉 250g | | |
| (A)・酒 大さじ3 | ・砂糖 大さじ1と1/3 | ・しょうゆ 大さじ2と1/2 | |
| (B)・砂糖 小さじ2 | ・しょうゆ 小さじ2 | ・みりん 大さじ1と1/2 | ・片栗粉 大さじ1 |



【作り方】

- ① かぶは茎元をきれいに洗い、茎を少し皮ごと二～四つ割りにする。葉はさっと茹でて水にとり、水気を絞って5cmの長さに切っておく。
- ② 鍋にひき肉と(A)を入れ、ほぐすようにしてさっと煮る。かぶを入れ、ヒタヒタになるよう水も加えて中火で7分間、アクを取りながら柔らかくなりすぎないように煮る。
- ③ (B)を加えて軽く煮る。片栗粉大さじ1を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、①の葉を添えて完成！



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」を付けて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

12月の給食・食育活動

9日(月)・・・12月お誕生お茶会

20日(金)・・・クリスマスメニュー



※以上児クラスでは随時クッキングを行う予定です。お楽しみに！

冬至にすること

一年で最も日が短くなる冬至。運がつくとして「ん」の付く食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「冬至かぼちゃ」を食べている地方もあり、保育園でも給食で提供します。